

[Open Feedback Dialog](#)

Sprache wählen: Deutsch



[Heim](#)
[Mein Profil](#)
[Workout](#)
[Lauf](#)
[Ernährung](#)
[Artikel](#)
[Fitness forum](#)
[Galerie](#)
[Ereignisse](#)
[Musik](#)

» Anmelden

E-Mail

Kennwort

☐ Merken

Anmeldung

» Konto Einrichten

» Passwort Vergessen

Profil-Menü

» Startseite

Mein Profil

Meine Galerien

Nachrichten

Kontakte

Profil Suchen

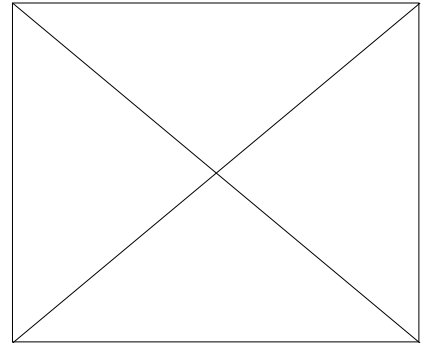
Artikel und Neuigkeiten aus der Gesundheits- und Fitnesswelt



In Seek4fitness.net's Artikeldatenbank findest du spannende Artikel und Neuigkeiten über Gesundheit, Diät, Training und gesundes Leben.

In Seek4fitness.net's Artikelsammlung kannst du alles über Fitness, Training, Gesundheit, Gewichtsverlust, Muskelaufbau, Psychologie, Entzug, organisches Leben und vieles mehr lesen. Alle Artikel wurden von kompetenten Experten aus dem Bereich Gesundheit, Ernährung und Training etc. erstellt und es ist etwas für jedermann vorhanden. Egal ob du ein Anfänger oder ein erfahrener Jogger oder Sportfanatiker bist, ein Diätassistent, ein persönlicher Trainer oder ein Physiotherapeut, oder ob du einfach in Gesundheit und Wohlergehen interessiert bist, wir können dir etwas bieten. Du wirst auch viele nationale und internationale Neuigkeiten aus verschiedenen Lifestyle Bereichen finden, wir halten dich auf dem Laufenden über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten im Bereich der Gesundheit und Fitness.

Artikel



Wir sind bereit

Seek4Fitness nimmt jetzt den nächsten Schritt auf den Weg die beste Fitnesscommunity der Welt zu werden. Die größte Erneuerung ist schon fertig, mit einer großen Verbesserung der Trainingsprogramme! Es sind viele neue Übungen hinzugekommen, es ist leichter zu benutzen und die Videos sind gekommen, welche das Erlebnis viel besser machen.

» [Mehr Info...](#)

Training und Fettstoffwechsel

Für viele Jahre wurde uns gesagt, dass Gehen mehr Fett verbrennt als Laufen.

» [Mehr Info...](#)

Lebensstil und stress

Ein gesundes und gutes Leben ist nicht nur ein Leben ohne Krankheiten. Es gibt viele gesunde Leute, die nicht gesund sind oder ein gutes Leben haben. Ein gutes Leben ist ein Leben 'auf dem Gipfel' – ein Leben, wo Sie die volle Funktion ihres Körpers genießen können. Es sind erstaunlicherweise wenig Leute die sich der Tatsache bewusst sind, dass sie nur einen sehr begrenzten Teil ihrer vollen Körperkapazität benutzen und auch erfahren. Und sogar noch erstaunlicherweis...

» [Mehr Info...](#)

Seilspringen

Trainings, sobald sie sich für einen Kampf in Form bringen wollen. Seilspringen verbessert deine Koordinationsfähigkeit, die Kondition und den Stoffwechsel. Gleichzeitig verstärkt es effektiv Knochen und den Muskelaufbau im ganzen Körper. Seilspringen kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Die wichtigste Ausstattung bei dieser Art des Trainings ist das Seil und ein Paar gute Schuhe.

» [Mehr Info...](#)

Workout für die optimale Symmetrie

Wenn man vollschlank ist und die extra Pfunde sich an der falschen Stelle angesammelt haben, kann man das Training so zusammenstellen, dass diese Zonen kleiner erscheinen, ohne dass man Gewicht verliert.

» [Mehr Info...](#)

Verbessere dein Laufen

Beim Laufen ist es notwendig, dass fast alle Muskeln im Körper zusammenarbeiten. Der genaue Zeitpunkt der Anspannung der Muskeln ist für die Kraftentwicklung und die erfolgreiche Fortbewegung sehr wichtig. Je mehr Koordination, Timing und Stärke man hat, desto mehr Kraft kann aufgebracht werden. Damit verringert sich das Unfallrisiko durch Überlastung beim Laufen.

» [Mehr Info...](#)

Meditation

Dies sind die Worte von Sanna Ehdin, Immunologin und Autorin unter Anderem von Die Heilkraft Ihres Körpers. Falls du eine Pause vom Alltag brauchst, oder neue Energie benötigst oder dich nur auf dich selbst konzentrieren möchtest, kann Meditation deinem Geist Frieden und Raum geben, um Energie zu gewinnen und präsent zu sein. Viele Menschen denken, Meditation sei eine alternative Betätigung und nur populär bei Menschen mit Neigung zu Flower Power. Aber tatsä...

» [Mehr Info...](#)

Pilates

"Sie werden sich nach 10 Sitzungen besser fühlen, und nach 20 Sitzungen besser aussehen - nach 30 haben Sie einen neuen Körper."



» [Mehr Info...](#)

die Körperreinigung fallen zu lassen. Er wird ebenfalls die Ausscheidung von für den Körper schädlichen Stoffen fördern.

Gute Ratschläge zum Thema Stress

Was macht man, wenn manunter Stress leidet?

» [Mehr Info...](#)

Lebensmittelallergie, Intoleranz und Empfindlichkeit

Dieser Artikel gibt eine kurze Beschreibung der Unterschiede zwischen Lebensmittelallergie, Intoleranz und Empfindlichkeit. Am Ende des Artikels finden Sie eine Liste der am meisten vorkommenden Symptome, so dass Sie leichter erkennen können, ob Sie an einem dieser Probleme leiden. Sie müssen nicht alle Symptome haben, wenn Sie nicht von einer Lebensmittelallergie betroffen sind. Sie müssen auch nicht alle Symptome haben, wenn Sie sich einer Intoleranz oder Empfindlichkeit aussetzen. Die meisten Menschen, die an einer Lebensmittelallergie leiden, wissen das. Viele Gesundheits-Experten beschreiben Intoleranz als eine Empfindlichkeit für die Verdauung des Körpers allgemein anerkannt ist oder nicht. Dieser Artikel wird versuchen, ein wenig Licht auf die Argumente für und gegen

» [Mehr Info...](#)

FAQs zu Übungen und Gesundheit

Kann man seinen Bauch durch Bauch-Workouts reduzieren?

» [Mehr Info...](#)

Joggen

Der Frühling steht gerade vor der Tür, der Sommer braucht auch nicht mehr lange, die guten Vorsätze zum neuen Jahr sind vergessen und der Wunsch nach Fitness kommt einem wieder in den Sinn. Unsere Jogging-Schule lässt Ihre Wünsche wahr werden.

» [Mehr Info...](#)

Ist Ihr Fitness-Center Sound?

Immer mehr Versicherungen bieten Rabatte auf Gesundheits- und Fitness-Club-Mitgliedschaft, so kann es ein guter Zeitpunkt, um ein Fitness-Center, um sich in Form und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit. Aber sei vorsichtig.

» [Mehr Info...](#)

Gewinnen Sie ein kostenloses Nintendo Wii und Wii Fit, mit unserem neuen Feedback-Forum

Sie haben nun die Chance zu gewinnen, die revolutionäre Nintendo Wii und Wii Fit Board, das Fitness- und Spiel.

» [Mehr Info...](#)

Erleben Sie Wii Fit - Teil 1

Teil 1 unserer persönlichen Erfahrung mit Wii Fit Board, sowohl die guten und die schlechten Dinge.

» [Mehr Info...](#)

Wasser ist Leben

Folgendes hören wir immer wieder: es ist wichtig Wasser zu trinken.

» [Mehr Info...](#)

Zucker

Hmmm ... ihr wisst schon, wie das ist ... dieser süße Geschmack im Mund, der die Sinne anregt.

» [Mehr Info...](#)

Das Fett nicht vergessen

Sehr viele erkennen nicht die Wichtigkeit des Fetts im Rahmen der menschlichen Ernährung

» [Mehr Info...](#)

Gesunde Gewohnheiten und Schwangerschaft

Es ist wichtig, ein gesundes Leben vor, während und nach der Schwangerschaft zu führen und daher sind eine Menge wichtiger Dinge des Lebensstils zu beachten.

» [Mehr Info...](#)

Kleiner Ball – großer Effekt

Vor allem sieht er aus wie die Bälle, mit denen wir als Kind gespielt haben – auf den ersten Blick also harmlos.

» [Mehr Info...](#)

Messe deine Fortschritte

Es kann extrem motivierend sein und deine Lifestyle Veränderung in eine Lebensgewohnheit umwandeln, wenn es möglich ist, nachzumessen, ob die Anstrengungen, ein gesünderes Leben zu führen, Früchte getragen haben.

» [Mehr Info...](#)

Du bist was du verdaust

Es wird gesagt, dass du bist was du isst, aber eigentlich bist du was du verdaust.

» [Mehr Info...](#)

Rücken Training

Wissen Sie, dass Fett-Polster die sich im Rücken, oder der Taille bilden, das Gewebe zum Gesäss erschaffen lassen?!

» [Mehr Info...](#)

Fitness-Coaching

Für einen Fitness-Coach sollte das Ziel klar sein: jedem einzelnen Kunden die beste, auf seine gewünschten Ziele zugeschnittene Trainings-Anleitung geben.

» [Mehr Info...](#)

Kohlenhydrate

Es gibt einiges an Verwirrung um Kohlenhydrate und ihren Effekt auf den Körper.

» [Mehr Info...](#)

Ratschläge bezüglich Gewichtszunahme

In der heutigen Gesellschaft wird viel über die zunehmenden Probleme des Übergewichts diskutiert.

» [Mehr Info...](#)

Ratschläge bezüglich Gewichtsabnahme

Die meisten haben bestimmt schon gehört, dass gesundes Essen und Training wichtig sind, wenn man abnehmen und in Form kommen will.

» [Mehr Info...](#)

Sind Stretching-Übungen wirklich nötig

Über viele Jahre haben wir unsere Muskeln nicht gestretcht.

» [Mehr Info...](#)

Gut in Form für die Golf-Saison.

Die Golf-Saison hat wieder angefangen.

» [Mehr Info...](#)

Verursacht Stress Zunahme in Körperfett – besonders um Taille/Bauch?

Haben Sie gewusst, dass Stress Sie fett machen kann?

» [Mehr Info...](#)

Realistische Ziele setzen

"Ich will jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, ich will jeden Tag joggen und zweimal die Woche Fußball spielen. Ich möchte gesünder essen und abnehmen.

» [Mehr Info...](#)

Motivation

Im Alltag ist es fast unvermeidbar, den Ausdruck Motivation zu hören, da er fast in jedem Kontext verwendet wird.

» [Mehr Info...](#)

Messe den Energieverbrauch beim Trainieren

Wenn man abnehmen will...

» [Mehr Info...](#)

Flacher Bauch vor dem Sommer?

Wenn du deinen Bauch für den Sommer vorbereiten willst und in deinen Badehosen oder Bikini gut aussehen willst, kannst du es immer noch schaffen oder zumindest kannst du deinem Ziel einen Schritt näher kommen, wenn du noch heute anfängst

» [Mehr Info...](#)

Herzfrequenz Training

Nach der Herzfrequenz zu trainieren ist so wie ein Auto mit einem Tachometer zu fahren

» [Mehr Info...](#)

Noch ein Gewinner ist gezogen worden!

Noch ein Gewinner ist gezogen worden!

» [Mehr Info...](#)

Energie für den ganzen Tag schöpfen

eintönige Tätigkeit ist für viele tägliche Realität. Ganz gleich, ob Sie während der Arbeit laufen oder sitzen, falsche und immer wiederkehrende Bewegungen können zu Verspannung und Unausgeglichenheit in den Muskeln führen.

» [Mehr Info...](#)

Es ist Zeit, die Fahrräder aus der Garage zu holen!

Die letzten Schneeflocken sind schon lange geschmolzen und die Temperatur steigt stetig auf ein angenehmes Niveau, um Aktivitäten unter freiem Himmel.

» [Mehr Info...](#)

Der Gewinner eines Ipod Shuffle

Seek4fitness.net hat einen weitem Gewinner von einem Ipod Shuffle ausgelost

» [Mehr Info...](#)

Neue Übungen im Trainingssystem von Seek4fitness.net

Wir haben wieder neue Übungen zum Trainingssystem auf Seek4fitness.net hinzugefügt.

» [Mehr Info...](#)

Und der Gewinner ist.....

Und der Gewinner ist.....

» [Mehr Info...](#)

Wettbewerb

Wettbewerb

» [Mehr Info...](#)

Neuigkeiten bei Seek4Fitness.net!

Neuigkeiten bei Seek4Fitness.net!

» [Mehr Info...](#)

Wir haben einen Gewinner!

Wir haben einen Gewinner!

» [Mehr Info...](#)

Ski fahren

Erste Hilfe VOR dem Ski-Urlaub!!

» [Mehr Info...](#)

Fitness als Mittel gegen Stress

Du hast das sicher schon einmal gehört: Stress ist eins der vielen Probleme des modernen Lebens.

» [Mehr Info...](#)

© Copyright 2007-2013 » Teil von seek4.com » Affiliate Signup » Information

Fitness Directory | Indoor cycling | Fitness & exercise group | ABC of fitness | Find Exercise Friends | fitness, training, exercise | Fitness linked words | ExerciseOrganizer.com

7 [top FITNESS](#)